



◆自律性を伸ばす ◆実践力を身に付ける ◆連帯感を深める

柏の芽

令和4年7月4日

7月号

練馬区立中村中学校

校長 大石 光宏

「夏休み」 ～ 朝活のすすめ ～

校長 大石光宏

夏至以降、すぐに梅雨明けとなり、6月下旬から猛暑が続いています。猛暑日の日数が年々増えてきていることは周知のことです。この猛暑が、これから9月上旬まで繰り返しおとずれることが予想されます。この夏を乗り切っていくには、今までと違う生活様式を考えることが必要になってきます。

ところで、猛暑日の定義を調べますと、最高気温が35℃以上の日を猛暑日と言うようです。「猛暑日」が気象用語として正式に使われ始めたのは、2008年（平成20年）からでした。それ以前、2007年（平成19年）までは、酷暑日とも言われていました。そして、本校の各教室にエアコンが配備されたのも同じく2007年です。

当時、エアコン設置によって、夏休み中の授業実施の考えもあったようですが、生徒の体調や夏休みの意義も踏まえ、実施することはありませんでした。（但し、2学期制の取組と合わせて、夏休み期間の短縮し8月25日からの授業の始まりは、しばらく実施されました）

さて、あと2週間あまりで、生徒が待ちに待った「夏休み」が始まります。

先ほど「夏休みの意義」と書きましたが、その意義は、これまでの学びの確認や定着をはかる機会であったり、生徒自身の好きな事（部活動等）に熱中したり、家の手伝いをしたり、学校授業日ではできないことにもチャレンジすることのできる機会であると考えます。

しかし、昔の夏休みと異なる暑さを伴っている昼間の時間を、猛暑とならなくとも、昔と同様に過ごすことは生徒の体調安全の観点から難しさが伴います。そこで、生徒たちには朝の時間を有効に活用することを勧めています。海外にはサマータイム時間として、国民の生活時間を1時間繰り上げている国もあります。

夏休み中は、中学生にとっての「学習や様々な取組」などの生活の重点を、午前中や昼間の高い気温が続く夜間より、高温になる前の「朝の時間」にするのです。例えば、朝食前に1・2時間の学習時間をとることや、30℃になる前の時間で身体を動かしたりすることが工夫の一步になります。進路選択を控えた3年生にとっても、昼間長時間エアコンの効いた部屋で学習するよりも、メリハリのある1日の時間配分で、集中と効率よく学習できると思います。そして、朝の時間を有効に活用するためには、夜更かしではなく早寝が必要です。

そもそも、朝の活動は「朝活」と呼ばれ、大人が自らの仕事のスキルアップや趣味を広げるために生まれた、最近の言葉です。「朝活」は、夏休みの有意義な時間の使い方として、中学生にも、効果のある取組になっていくのではないかと考えています。

健康に留意しながら、「早寝早起き」を基本にし、それぞれの生徒が真に有意義に「夏休み」過ごしてほしいと思っています。

※中村ラジオ体操会主催のラジオ体操が、7月21日から31日まで、6時20分から「中村かしわ公園」で開かれます。生徒のみなさん、参加してみるのも「朝活」の一つです。

F組合同移動教室についての生徒作文(一部抜粋)

人生初の岩井移動教室

岩井の移動教室に行きました。1日目はマザー牧場、2日目は鋸山の登山、3日目は鴨川シーワールドで見学をしました。

この移動教室で特に学んだ事は、2日目の登山をしたことで不安なことがあっても努力をすればできることがあるということがわかりました。今回の移動教室で学んだ事を今後の生活にいかしていきたいです。

楽しかった岩井移動教室

3日間、岩井移動教室に行ってきました。マザー牧場では色々な動物を見られたこと、練馬区内の中学生とボッチャ大会を通して交流できたことと、鋸山では綺麗な景色を見ることができたこと、鴨川シーワールドでは、様々な魚を見られたことが楽しかったです。みんなでご飯を食べたりしたことも楽しかったので、これからも宿泊学習を経験したいです。

本校ホームページもご覧ください。

部活動の活躍

ソフトテニス部(男子) 第6位 田中・関ペア 男子団体第6位 都大会出場

サッカー部 練馬区総合体育大会第6位 第三支部大会出場

女子バレーボール部 第3ブロックバレーボール総合体育大会兼選手権大会(3日目出場)

剣道部 第3ブロック夏季剣道大会 女子個人の部 平井美咲さん 都大会出場

バドミントン部 練馬区選手権大会 団体男子4位 女子5位

男子シングルス5位 大森陸奥さん ダブルス2位 武士澤・高城組

女子シングルス3位 立石・岡組

保護者の皆様へお願い

本日の全校朝礼では、生活指導主任より SNS の利用について、指導をさせていただきました。お子様のスマートフォンの使用方法について、今一度、家庭でのルールの再確認をお願いします。

特に SNS 上で、生徒や教職員の顔写真を加工して送信する事案がありました。人権上の問題にもなりますので、そのようなことが無いようご指導の程よろしくお願いいたします。

7・8月、9月1日の主な予定

7月4日(月)全校朝礼 安全指導 6日(水)オーケストラ鑑賞教室(1年生)

7日(木)一斉委員会(特別時程) 9日(土)道徳授業地区公開講座 保護者会(全学年)

11日(月)避難訓練 13日(水)職員会議 14日(木)薬物乱用防止教室 18日(月)海の日

19日(火)奉仕活動 20日(水)終業式

21日(木)夏季休業日(始) イングリッシュキャンプ(1年生 軽井沢) /23日(土)まで

学習教室期間 1年生は7/27日(水)まで 三者面談期間 1年生は29日(金)まで

8月10日(水)閉庁日 11日(木)山の日 12日(金)閉庁日 15日(月)閉庁日 31日(火)上級学校説明会

9月1日(木)始業式